
Comment Etre Mieux
Avec Soi
&
Avec Les Autres
Nicolas Sarrasin, B.A., M.A.
Couverture (c) www.club-positif.com

Avant-propos



Ils ne savaient pas que
c'était impossible,
alors ils l'ont fait.
Mark Twain

Notre vie est tout autant
sans fin que notre champ
de vision est sans limite.
Ludwig Wittgenstein

Tout être humain recèle de grandes ressources que chacun gagne à découvrir et à développer. Depuis plusieurs années, je synthétise les connaissances nouvelles provenant des recherches en sciences cognitives.

Mon but est de rendre accessibles ces connaissances pour vous aider à développer votre aptitude au bonheur. C'est la raison pour laquelle vous avez ce e-book entre les mains. Ce bien-être consiste, par exemple, à maîtriser ses émotions négatives et à entretenir des relations exceptionnelles avec les autres. Il s'agit aussi de vivre avec une identité équilibrée et une excellente estime de soi.

Ce e-book est tiré de la section «formation-thérapie» de mon site Internet.
www.nicolassarrasin.com

Je vous suggère de le visiter, vous y trouverez :
• des informations sur ma perspective et mes livres;
• des informations sur les séminaires et les formations que j'offre autant aux personnes qu'aux organisations (catalogue à télécharger en pdf);
• mes chroniques radiophoniques sur le bonheur (mp3);
• de nombreux articles à lire et à télécharger (pdf);
• les dates, les thèmes et le lieu de mes prochaines conférences;
• et bien d'autres choses encore !

Je vous souhaite de vivre avec bonheur et passion !

Nicolas Sarrasin, B.A., M.A.



La formation-thérapie pour développer votre aptitude au bonheur

Nous possédons tous une capacité régulatrice qui consiste littéralement à «désapprendre» à être malheureux, pour profiter au maximum des expériences dont la vie nous gratifie. Elle nous permet de faire mieux lorsque se présentent les choix difficiles de l'existence: gérer les conflits, les émotions, coopérer, pardonner, réussir, bref, améliorer sans relâche notre propre sort.

Ce qui nous rend malheureux relève bien davantage de ce que nous imaginons de pire, et qui n'est pas réaliste. Au contraire, la thérapie cognitive dont je m'inspire montre que les gens sont absolument capables de gérer la réalité. Car la vie peut être beaucoup plus agréable que nous le croyons souvent et il faut développer les moyens de nous en apercevoir chaque jour.

Comment faisons-nous notre propre malheur ?

L'interprétation

Les distorsions cognitives

Les conséquences des distorsions cognitives

Nos principaux outils psychologiques pour être heureux

L'acceptation

La remise en question

pour enrichir nos interprétations, nous nous contentons habituellement de sélectionner les éléments qui correspondent à nos attentes et à nos émotions. Or, en effectuant cette espèce de tri, nous laissons nécessairement des informations de côté.

Quelle est l'influence de l'interprétation sur notre vie ?

Apprenez d'où proviennent les distorsions cognitives à travers l'interprétation :

La quantité d’informations que vous utilisez

La qualité des informations que vous utilisez

L’organisation valide des informations

La remise en question: pour améliorer l'interprétation

_

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio Ressources Formation-thérapie

L'influence de l'interprétation sur notre vie

Notre interprétation des événements modifie constamment la manière dont nous ressentons notre bonheur. Et nous avons beaucoup de difficulté à identifier la cause principale de nos désagréments : nous-mêmes et notre manière d'interpréter! Après avoir tiré une conclusion dramatique, nous nous apercevons souvent que la situation n'était pas très grave. Nous l'avons tout simplement mal interprétée. Le danger consiste à tenir pour absolument véridique notre conclusion du moment, habituellement marquée d'émotion, et à croire qu'il s'agit de la seule conclusion possible ! Ce genre de conclusion forge ensuite des croyances qui modifient notre attitude, laquelle, à son tour, engendre de nouveaux problèmes. C'est le cercle vicieux des distorsions cognitives...

Mais avant d'apprendre à identifier les distorsions cognitives, vous pouvez recourir à un indice de première importance qui vous indiquera qu'un problème couve et que vous pouvez y remédier. Cet indice, fondamental et pourtant si simple, est votre degré de bien-être. Il suffit de partir du principe selon lequel l'humeur noire correspond à toute situation, à toute pensée, ponctuelle ou constante, à cause de laquelle vous vous sentez mal.

Grâce à cet indice, vous reconnaîtrez facilement vos états désagréables et vous serez en mesure de modifier la majorité d'entre eux. Plusieurs de ces états désagréables prennent la forme de pensées négatives ou en sont les conséquences néfastes. Là encore, les déclencheurs ne se comptent plus : fréquentes périodes de tristesse; mauvaise opinion de soi; sentiments de découragement, de révolte ou de culpabilité; recours machinal à la colère; difficulté à communiquer ou à entrer en relation avec les autres, etc.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, ce sont vos interprétations erronées qui provoquent la plupart de ces

pénibles états. Les événements s’enchaînent, ni plus ni moins : votre interprétation transforme les informations, engendrant des conclusions fausses et des réactions malsaines. Peu importe que les événements soient positifs ou négatifs; votre degré de bien-être résulte inévitablement du sens que vous leur accordez.

Apprenez d'où proviennent les distorsions cognitives à travers l'interprétation :

La quantité d’informations que vous utilisez

La qualité des informations que vous utilisez

L’organisation valide des informations

La remise en question: pour améliorer l'interprétation

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



La quantité d'informations

Il est étonnant de constater à quel point on se satisfait souvent de conclusions tellement rapides et incomplètes qu'elles ne signifient rien. C'est le cas lorsque l'on affirme, par exemple, que les habitants de tel ou tel pays étranger sont paresseux, sans pour autant que l'on connaisse un seul de ces habitants ni la culture du pays en question, outre le fait que l'on n'y a jamais mis les pieds… Si on réfléchissait un instant, on s'apercevrait tout de suite que l'on se ment à soi-même, car rien ne nous permet de soutenir pareilles conclusions.

Les informations présentes dans l'environnement – qu'elles prennent la forme d'une situation, des paroles de quelqu'un ou d'une évaluation de notre personne – sont beaucoup trop nombreuses pour que nous puissions les détailler toutes. Puisque nous sommes exposés à un flot d'informations trop complexes, nous devons baser nos conclusions sur une part d'incertitude. Malgré cette difficulté, nous sommes toujours en mesure de faire un effort pour que nos conclusions reposent sur une quantité suffisante d'informations.

L'image que j'aime bien employer pour illustrer le fait que nous concluons souvent à partir d'informations insuffisantes est celle de l'équation incomplète. C'est comme si, à la question « 4 + n font combien ? », nous répondions avec assurance que cela fait 9, et ce, même si rien ne nous indique la valeur de la variable «n». Nous décidons pourtant, sans égard aux informations disponibles, que la réponse est «9». Imaginez à quel point il peut devenir absurde de s'obstiner à conclure sur un sujet pour lequel nous ne disposons résolument pas d'informations suffisantes. Nous procédons néanmoins de la sorte à tous les jours…



La qualité des informations

Si la quantité d'informations disponibles est problématique, leur qualité l'est peut-être encore davantage. Même si nous disposons d'une multitude d'informations sur un sujet, si elles sont inexactes ou sans rapport avec le sujet du raisonnement, nous aboutirons encore à de fausses conclusions. Ainsi, la validité consiste à nous assurer que les informations utilisées dans notre raisonnement sont pertinentes. Dans ce cas, nos conclusions auront de bonnes chances d'être vraies.

Par exemple, un homme m'a déjà affirmé qu'il fallait être riche et populaire pour être heureux. Je lui ai alors demandé ce qui l'avait amené à cette conclusion et il m'a répondu que les personnes qu'il voyait dans les médias, apparemment riches et célèbres, lui semblaient heureux. Malgré son impression, cet homme ne disposait pas d'informations véritablement pertinentes pour évaluer le bonheur des autres. Certes, les médias véhiculent des valeurs et montrent les gens sous un jour favorable, mais cela ne nous permet aucunement de savoir si une personne est heureuse au fond d'elle-même.

Pour prendre un exemple absurde, c'est comme si à la question « Que font 24 + 6 » nous répondions « Non, merci » ! Cet exemple est comique parce qu'il nous semble incohérent. Malgré des informations suffisantes – l'équation complète – nous concluons d'une manière qui n'a rien à voir avec les mathématiques ! La relation entre les informations et la réponse n'est pas pertinente, tout comme il est impossible de connaître le bonheur des gens à partir de leurs prestations télévisuelles.



L’organisation valide des informations

La quantité et la qualité des informations ne sont que le matériau à partir duquel nous raisonnons. Cependant, il importe également que nous nous intéressions à la manière dont nous organisons ces informations pour en faire du sens. Cette étape est extrêmement importante car, peu importe la qualité et la quantité des informations dont nous disposerons, si nous les organisons mal entre elles, nous en arriverons inévitablement à tirer des conclusions malsaines.

Reprenons l’exemple de l’arithmétique. Imaginez que l’on demande à une personne ce que font « 15 + 5 » et qu’elle répond « 10 ». L’addition indique la manière dont nous devons organiser les nombres pour obtenir le bon résultat. Si cette personne soustrait au lieu d’additionner, malgré la quantité suffisante d’informations dont elle dispose, les nombres, elle obtiendra un mauvais résultat.

Les distorsions cognitives concernent particulièrement cette manière erronée d’organiser les informations entre elles. J’approfondis ce type d’erreurs dans d’autres pages de ce site. En attendant, vous gagnerez beaucoup à mémoriser les trois axes que nous venons de voir, car ils vous aideront à identifier plus facilement les distorsions cognitives.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Les distorsions cognitives

Généralement, nous pourrions définir les distorsions cognitives comme un traitement incorrect des informations dont nous disposons. Ces pensées tordues nous mènent à des conclusions fausses et négatives dirigées contre nous-mêmes ou contre les autres. Puisque ces conclusions forment nos croyances et puisque nos croyances fondent nos comportements, les conséquences néfastes des distorsions cognitives se ramifient jusque dans les moindres recoins de notre existence.

Les distorsions cognitives sont faciles à commettre. Elles se manifestent habituellement lorsque nos émotions sont sollicitées, pervertissant notre interprétation pour donner un visage faux et désagréable à nos conclusions. Ce type d'erreur commande des comportements extrêmes et impulsifs, bref, le genre de comportements que nous risquons fort de regretter. Notre malheur découle donc très souvent de cette manière erronée d'interpréter les événements.

Par exemple, les distorsions nous font parfois conclure que nous sommes justifiés d'être désagréables avec les autres. Elles nous font aussi croire que nous sommes condamnés au malheur. À cause d'elles, nous espérons que les choses changeront d'elles-mêmes sans avoir à faire quoi que ce soit. Il est pourtant trompeur d'attendre une rétribution pour des souffrances qui, bien souvent, proviennent de notre manière de concevoir la vie.

Cette section du site vise à vous aider à mieux identifier vos distorsions cognitives lorsqu'elles vous rendent malheureux, pour vous aider ensuite à les maîtriser grâce à la remise en question.

La généralisation

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



La généralisation

Chaque jour, nous apprenons. Puisque notre expérience du monde reste fondamentalement limitée, nous ne pouvons constamment vérifier si ce que nous avons appris est toujours vrai. C'est à ce moment que nous généralisons : le feu brûle toujours, le soleil se lèvera chaque jour sur l'horizon.

Mais que se passe-t-il lorsque les phénomènes sont beaucoup plus complexes ? Le potentiel d'erreur augmente. Or, la généralisation devient d'autant plus néfaste et facile à commettre qu'elle provient de notre façon naturelle de raisonner. Elle passe inaperçue la plupart du temps…

La généralisation devient une distorsion cognitive lorsque nous concluons trop vite ou que nous poussons trop loin une conclusion. Elle se manifeste lorsque, constatant qu'un ou quelques cas particuliers ont une certaine ressemblance entre eux, nous en déduisons que tous les autres cas semblables sont identiques, se déroulent de la même façon ou mènent aux mêmes conséquences.

Cette distorsion cognitive est due à des lacunes dans les axes du traitement de l'information. Premièrement, l'échantillon d'informations n'est pas suffisamment étendu pour que l'on soit en mesure de généraliser. Deuxièmement, ces informations ne sont pas non plus assez représentatives pour nous permettre d'en tirer une conclusion générale. Par exemple, si une personne vient de vivre une mauvaise expérience amoureuse et que ce genre de malchance lui est déjà arrivé plusieurs fois, elle croira davantage, à tort, que la prochaine expérience sera désastreuse. La généralisation la conduira à ce genre de conclusion : Tous les membres du sexe opposé sont immatures, ou encore : Nous savons bien que, vous, les hommes (ou les femmes), vous êtes toujours...

La généralisation nous enferme dans les deux issues extrêmes du tout ou rien, qui nous privent de la richesse de la réflexion et de tous les niveaux intermédiaires de compréhension. La généralisation nous nuit spécialement lorsqu'elle nous incite à exagérer quelques éléments négatifs. Par exemple, le fait d'être rejeté par quelqu'un risque de nous pousser à généraliser l'incident, c'est-à-dire à croire que d'autres personnes nous rejetteront aussi. De la même manière, quelques échecs généralisés peuvent nous donner la fausse certitude de ne pouvoir réaliser rien de bon dans la vie.

Et comme si ce n'était pas assez, la généralisation nous fait minimiser les aspects positifs de la vie. Elle nous amène, par exemple, à banaliser nos réalisations ou à refuser de les apprécier à leur juste valeur en nous faisant croire que tout le monde aurait pu faire la même chose. Nous ne devrions raisonnablement pas nous fier à des conclusions aussi excessives, mais c'est ce que nous faisons très souvent, sans même nous en apercevoir.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Les analogies généralisées

Il nous arrive parfois de généraliser une comparaison en étant convaincu d'exprimer notre état réel. Par exemple, une personne anxieuse qui décrit son état avec excès – « Je me sens tellement anxieuse que j'ai peur de mourir » – finira par tenir cette image pour véridique. Elle généralisera ainsi la comparaison entre son stress et sa peur d'une mort imminente et arrivera à y croire. Je préfère ne pas imaginer les sommets d'anxiété qu'elle atteindra alors !

De nombreuses autres analogies peuvent être généralisées de la sorte. Rappelez-vous, donc, qu'il ne faut pas confondre :

Une émotion avec la réalité. Par exemple, croire que notre colère est la seule réaction possible à une situation.

Une impression avec la réalité. À travers nos émotions, nous concevons de nombreuses impressions relatives à des personnes ou des événements. Nous considérons souvent une impression vague comme un indice auquel nous pouvons nous fier sans crainte. Or, nos impressions ne correspondent pas toujours à la réalité…

Une croyance avec la réalité. Nous considérons souvent seulement notre point de vue pour raisonner, comme si nos croyances étaient absolument vraies et les seules qui soient plausibles… Nous oublions que chaque personne a aussi son point de vue qui ne correspond par nécessairement à notre interprétation de la réalité.

Une habitude avec la réalité. Nous développons souvent des habitudes pour réagir à certaines situations. Mais ce n'est pas parce que nous avons toujours fait de la même manière que seule cette méthode existe…

Une faible probabilité avec une certitude. Nous généralisons parfois une simple possibilité, somme toute assez faible – mourir d'un accident de voiture, par exemple –, et finissons par la confondre avec une certitude : « Je vais mourir d'un accident de voiture ! »

Si la généralisation nous est très utile, elle peut aussi créer de nombreux problèmes. N'oubliez pas qu'il s'agit d'une simplification et qu'elle implique un réel potentiel d'erreur. Pour éviter ces problèmes, il vous sera profitable de ne jamais croire que vos généralisations sont complètement vraies et de rester prudents lorsque vous basez nos croyances et vos comportements sur ce type de conclusions.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Les fausses relations entre les causes et les effets

Les erreurs de relations entre les causes et les effets sont nombreuses et variées… Nous avons une tendance naturelle à interpréter les événements en les regroupant par catégories ou par séquences et à croire à leurs relations entre eux même lorsque cette relation est purement illusoire. Ce type de distorsion cognitive consiste à associer deux ou plusieurs phénomènes en tenant pour acquis que l'un est la cause et l'autre l'effet. Notre capacité à établir des relations de cause à effet est tellement forte que nous prêtons même des intentions à des objets inanimés !

Cependant, nous n'avons souvent pas de raisons suffisantes pour justifier nos relations causales. Pire, cette distorsion est un moyen rapide auquel nous recourons souvent pour justifier des croyances ou des comportements fâcheux. La fausse association relève surtout de l'analogie, c'est-à-dire de notre capacité de transférer facilement nos connaissances à des situations nouvelles ou de nous servir d'explications déjà connues pour résoudre des problèmes. Par exemple, un parent qui voit son enfant s'énerver et qui en a déjà conclu que l'enfant voulait attirer son attention s'en tiendra à cette explication et ne se préoccupera pas d'autres raisons possibles…

Cette manière d'expliquer devient problématique lorsque nous nous obstinons sans succès à appliquer nos anciennes connaissances à de nouveaux événements ou à de nouveaux problèmes. Au lieu de remettre en cause notre façon de résoudre le problème ou d'essayer de comprendre autrement la situation, nous nous acharnons à transférer des connaissances inappropriées qui ne mènent pas au résultat escompté. Nous devons alors nous demander si notre analogie est suffisante pour justifier notre conclusion.

À cette occasion, deux choix s'offrent à nous : soit nous nous satisfaisons de la source d'informations et de notre manière d'expliquer ; soit nous considérons que nos informations sont insuffisantes et nous nous abstenons de tirer des conclusions.

Nous devons être très courageux pour nous abstenir de conclure. En effet, la tendance de l'être humain à expliquer tout ce qu'il ne comprend pas, même lorsque ses explications sont complètement fausses, rend angoissant ce choix qui nous plonge dans l'incertitude. Nous abstenir de conclure lorsque nous n'en avons pas les moyens nous donne au moins le mérite de valoriser la validité et de ne pas commettre de douloureuses erreurs. Car la volonté de fonder nos croyances sur des informations plus valides favorise notre bien-être. Par exemple, après avoir subi un échec dans la réalisation d'un objectif, si nous croyons que c'est notre incapacité qui nous a mené tout droit à l'échec, nous nous déprécierons et nous nous rendrons malheureux. Pourtant, nous pouvons toujours trouver des raisons plus constructives ou nous abstenir simplement de conclure.

Causes et effets

Voyons de plus près notre propension à expliquer les choses dans leur rapport de succession : une cause engendre un effet, un effet découle d'une cause. D'abord, nous pouvons attribuer de fausses causes à un événement. Dans ce cas, le problème surgit lorsque nos conclusions sont négatives et erronées. Par exemple, après avoir été refusée à l'entrevue pour le poste qu'elle convoitait, Julie conclut qu'elle n'a aucune compétence (cause) et que c'est ce qui l'a empêchée d'être engagée (effet). Mais Julie manque d'informations. Elle gagnerait davantage à examiner d'autres causes possibles comme les qualifications requises, le nombre de candidats, le favoritisme de l'employeur pour certains d'entre eux, etc.

À l'inverse, nous pouvons voir un événement non pas comme l'effet d'une cause passée, mais comme la cause qui produira un effet futur. Dans ce cas, les problèmes apparaîtront lorsque nos pronostics annonceront des catastrophes. Par exemple, Guillaume a de la difficulté (cause) dans quelques cours. Il se peut qu'il utilise cette situation pour conclure que son avenir sera tissé d'échecs

scolaires (l’effet futur, évidemment faux). Ces conclusions fondées sur une simplification des causes et des effets pervertissent sa manière de prévoir les événements et de faire des choix pour son avenir. Pour toutes ces raisons, nous devons être prudents lorsque nous expliquons les événements...

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



La sélection d'informations

Cette distorsion cognitive est très importante. Elle consiste à choisir certaines informations plutôt que d'autres pour confirmer nos croyances. L'erreur provient de lacunes dans les deux premiers axes du traitement de l'information que j'ai présentés dans les pages précédentes : la quantité d'informations et leur pertinence. Si nous ne choisissons que quelques informations pour expliquer une situation complète, il nous manquera d'informations ! Et parce que les informations que nous sélectionnons restent limitées, elles ne sont pas suffisamment pertinentes pour fournir une conclusion valide.

Au niveau personnel, cette distorsion est nuisible lorsque nous nous concentrons sur de petits détails futiles à notre sujet. Prenons l'exemple de Sylvie, qui redoute l'anxiété. Pour cette raison, elle se concentre sur le moindre signe corporel qui trahit un tel état. De ce fait, son anxiété provient la plupart du temps de cette attention inutile qu'elle porte à ces détails. Ce sont ses appréhensions qui occasionnent son stress; plus elle veut éviter l'anxiété, plus elle devient anxieuse…

Voici les deux façons dont se manifeste habituellement la sélection d'informations.

La sélection d'informations positives : idéalisation et envie

La sélection d'informations négatives : fatalisme et ressentiment



La sélection d'informations positives

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que le fait de vous concentrer sur des informations positives peut vous rendre malheureux ? C'est pourtant le cas de l'idéalisation. La raison est simple. Lorsque nous sélectionnons les informations qui sont associées à des idéaux ou des espoirs irréalistes, nous les utilisons souvent pour dévaluer notre quotidien, bien réel celui-là. Les résultats négatifs sont nombreux : envie, aigreur, rancœur, jalousie et insatisfaction.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



La sélection d'informations négatives

Cette erreur consiste à nous concentrer systématiquement sur les informations négatives qui proviennent autant des événements présents que de nos souvenirs. Quel meilleur moyen d'être malheureux que de voir seulement ce qui nous fait défaut? Le fatalisme nous fait croire que nous sommes condamnés au pire tandis que le ressentiment déterre soigneusement nos souvenirs les plus désagréables. Parfois, nous amplifions même ces souvenirs pour mieux revivre leur lot d'émotions éprouvantes.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Ressources Tableaux Relatio Formation-thérapie

Les écueils de la disponibilité des informations

L'une des limites du raisonnement provient du fonctionnement de notre mémoire. Plus souvent les mêmes informations sont répétées, plus elles deviennent accessibles. Pour cette raison, lorsque nous interprétons, nous ignorons souvent de nombreuses informations parfois très pertinentes simplement parce qu'elles n'ont pas été suffisamment répétées.

Ainsi, lorsque la même situation se reproduit ou lorsque les gens nous répètent souvent la même chose, ces informations deviennent disponibles et nous croyons qu'elles décrivent bien la réalité. Mais cette conclusion n'est pas toujours fiable ! Par exemple, si un ami vient vous voir et vous dit qu'il projette de se suicider, vous tenterez d'évaluer la situation. Vous chercherez en mémoire les souvenirs relatifs au même genre de situation pour estimer les possibilités qu'il passe à l'action. Si vous n'en trouvez pas, vous sous-évaluerez les risques qu'il passe à l'action et vous ne lui fournirez peut-être pas le soutien nécessaire.

Plusieurs écueils de notre interprétation proviennent de cette limite de la mémoire et voici les exemples les plus fréquents:

Les stéréotypes, les préjugés et les présuppositions

L'effet de faux consensus

Chercher à confirmer seulement nos hypothèses

La prédiction qui se réalise d'elle-même

Les pensées automatiques négatives



Les stéréotypes, les préjugés et les présuppositions

Les stéréotypes sont des affirmations qui ont été tellement répétées que nous les avons généralisées. Elles sont très disponibles en mémoire et nous permettent de reconnaître rapidement les objets, les gens et les situations pour y réagir promptement. Le seul problème, c'est que les stéréotypes ne sont pas toujours valides. Véritable simplification de la réalité, ils généralisent superficiellement des informations beaucoup plus complexe. C'est pourquoi nous pouvons appeler préjugés les stéréotypes qui ne sont pas valides. Par exemple, un préjugé consisterait à croire que les Mexicains sont paresseux parce que nous leur associerions le stéréotype de la sieste sous un immense sombrero…

Tout comme les préjugés, les présuppositions que nous formulons sur notre avenir ou sur ce que les autres pensent de nous ne correspondent pas à la réalité. En fait, elles ne se fondent sur aucune information ! Lorsque nos présuppositions sont négatives, elles nous rendent malheureux et risquent de nous faire mal réagir – être agressif parce que nous présupposons que nous serons rejetés, par exemple. Pourtant, nous ne savons pas s'il s'agit bien de la vérité ! Puisque les préjugés et les présuppositions proviennent d'informations insuffisantes et que nous les remettons rarement en question, elles risquent d'entretenir des croyances fausses, parfois aussi redoutables que le racisme.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



L'effet de faux consensus

Nous avons naturellement tendance à nous entourer de personnes avec qui nous partageons plusieurs traits personnels. Ainsi, des valeurs et des croyances proches des nôtres sont quotidiennement répétées. Pour cette raison, nous finissons par croire qu'une grande partie de la population partage nos valeurs et nos opinions. Ce phénomène se nomme l'effet de faux consensus. Mais ce n'est pas parce que nos proches partagent nos conceptions du monde que celles-ci sont meilleures ou sont plus répandues. Encore une fois, nous jugeons à partir des informations plus disponibles parce qu'elles sont souvent répétées. Elles ne se limitent pourtant qu'à un échantillon réduit de la population…

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio
Ressources Formation-thérapie

Chercher à confirmer seulement nos hypothèses

Rappelez-vous une occasion récente où vous avez essayé d’expliquer quelque chose. Vous aviez probablement déjà une petite idée de la réponse ou, au moins, quelques pistes pour trouver une explication. C’est comme cela que nous cherchons à confirmer nos hypothèses. Les hypothèses dirigent notre recherche d’informations et nous essayons de les confirmer. Nous dirigeons ainsi notre attention parce que certaines informations sont plus disponibles en mémoire mais aussi parce que notre capacité d’en stocker beaucoup à court terme reste limitée.

Il est donc plus facile de chercher ce qui prouve nos croyances plutôt que de trouver tout ce qui les réfute. Cette manière de raisonner est utile mais elle ne nous fournit par toujours des conclusions valides… Par exemple, si mon hypothèse consiste à croire que j’échouerai tous mes projets, je chercherai des souvenirs qui prouvent que je suis un incapable et j’anticiperai sans cesse de nouvelles difficultés. À la place, je peux me souvenir des succès qui me prouvent tout le contraire !

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio
Ressources Formation-thérapie

La prédiction qui se réalise d'elle-même

Il s'agit d'une croyance qui finit par se confirmer tellement nous y croyons fermement et tellement nous y portons attention. Par exemple, Marc est convaincu qu'il ne réussira jamais à obtenir l'emploi de ses rêves. À cause de cette conviction, il manque d'initiative et de motivation. Lors d'une entrevue, son anxiété est telle qu'il bafouille… et n'obtient pas l'emploi. Plus tard, lorsqu'il repense à son échec, il se dit qu'il savait bien que les choses se dérouleraient ainsi. Mais est-ce bien le cas ? L'échec de Marc a été grandement influencé par sa conviction profonde en son inaptitude.

Nos prédictions se réalisent souvent parce que nous y croyons. Nos convictions influencent beaucoup notre comportement. Lorsque nous nous attendons à ce que quelque chose arrive, nous dirigeons naturellement notre attention sur ce qui confirmera nos attentes. Cette attitude est évidemment très utile lorsque nos convictions sont positives. Mais des prédictions négatives ne gagnent guère à se réaliser ! Il sera plus constructif de chercher de nouvelles informations pour obtenir une vision plus complète de la réalité.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio
Ressources Formation-thérapie

Les pensées automatiques négatives

Les pensées automatiques négatives sont elles aussi reliées à la répétition et à la disponibilité en mémoire. Ce sont des conclusions erronées que nous avons répétées jusqu'à ce qu'elles s'imposent spontanément à notre esprit. Les psychothérapeutes cognitifs nomment ces pensées « cognitions » et elles sont associées à la dépression. Elles prennent la forme d'affirmations négatives qui s'abattent sur nous à tout moment : je ne suis bon à rien ! Personne ne m'aime !

Le psychologue Daniel Wegner a beaucoup étudié le fonctionnement de ces pensées indésirables. Ce dernier a constaté que, paradoxalement, non seulement il est difficile de supprimer une pensée importune, mais cette suppression augmente plutôt les risques que la pensée revienne nous hanter ! Plus nous nous concentrons sur ce à quoi nous ne voulons pas penser, plus nous l'imprimons profondément en mémoire !

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Les fausses justifications

Les fausses justifications s'expriment à travers n'importe quelle distorsion cognitive pour appuyer nos actions, nos valeurs ou nos croyances. Elle devient problématique lorsque nous l'utilisons pour légitimer ou banaliser un comportement malsain. La fausse justification s'observe facilement chez les personnes qui pourraient améliorer leur vie mais qui ne font rien. Pour éviter l'effort de changer, elles invoquent toutes sortes de raisons : « Je suis trop âgé » (faux ami) ; « Je ne réussirai pas » (informations insuffisantes) ; ou « J'ai toujours fait de cette manière » (généralisation). Ces justifications servent à les convaincre elles-mêmes ainsi que les autres.

Nous utilisons aussi cette distorsion pour avoir faussement raison devant les autres. Il s'agit d'un mensonge envers nous-mêmes qui ne prouve en rien notre avantage puisque ce n'est pas la vérité qui prévaut mais l'orgueil et la vraisemblance.

L'erreur se situe dans la manière douteuse de soutenir nos actions, surtout quand elle est mal intentionnée. Notons que les manipulateurs ont souvent recours à de telles erreurs, car elles les aident à « avoir raison » pour mieux influencer les autres. Voici quelques exemples de la forme que prennent ces justifications.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Le faux dilemme

Cette justification fallacieuse s'exprime souvent contre les autres. Elle consiste à présenter deux possibilités absolument incompatibles comme étant les seules possibles pour expliquer ce dont il est question. Puisque l'une de ces deux avenues est présentée de manière indésirable, nous sommes naturellement portés à choisir l'autre. Mais ce choix ne vaut rien ! En réalité, il existe de nombreuses autres possibilités pour parler de la situation !

Le choix que l'autre essaie de nous dicter correspond évidemment à ses arguments. Le piège consiste à croire que nous devons choisir entre ces deux seules possibilités. Il y a un exemple classique de ce procédé qui s'énonce ainsi : Celui qui n'est pas avec moi est contre moi ! Nous ne sommes pourtant pas limités à ces deux seules possibilités. De plus, nous avons le droit, par exemple, de ne pas prendre position…

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Ressources Tableaux Formation-thérapie Relatio

L’appui sur la popularité et les rumeurs

Il est facile de constater à quel point nous justifions souvent nos croyances par le fait qu’elles sont partagées par le plus grand nombre. Cette erreur consiste à croire valide une information parce que beaucoup d’autres la croient également vraie. Les Allemands étaient pourtant nombreux à suivre Hitler pendant la Seconde Guerre mondiale…

Or, peu d’entre nous portent attention à cet écueil. Il n’est donc pas surprenant de constater à quel point les fausses croyances se figent aisément dans une population. Par exemple, lors d’un débat public pendant la période électorale, une seule erreur de la part d’un chef politique fera diminuer significativement sa cote de popularité. Nous consultons ensuite les sondages dans les journaux et alignons notre avis sur le plus grand nombre : Si tant de personnes ne lui font plus confiance, ce doit être vrai.

Une bévue ne décrit ni l’intégrité générale d’une personne ni l’ensemble des objectifs et des compétences d’un éventuel gouvernement. Une partie de la population se base pourtant sur des critères aussi pauvres que celui-là pour choisir. Ce mode d’évaluation est fondé sur des distorsions cognitives comme la généralisation et la simplification.

Avec l’appui sur la popularité, nous n’évaluons pas la validité des informations ; nous concluons plutôt à partir du nombre de personnes qui croient la même chose. Les rumeurs se transmettent d’ailleurs de la même manière. Il s’agit qu’une fausse information soit répétée assez souvent pour qu’elle devienne « véridique » et se répande au sein de larges communautés.



L'appui sur l'autorité

Selon le même principe que l'appel à la popularité, l'appui sur l'autorité consiste à croire absolument vraies les affirmations des personnes qui bénéficient d'une certaine réputation ou de compétences particulières. L'utilisation des porte-parole par les publicitaires en est une bonne illustration. Parce que nous apprécions la personnalité et le travail du porte-parole – habituellement un artiste connu –, nous lui faisons confiance et nous nous procurons le produit dont il vante les mérites. Pourtant, objectivement, son opinion n'a pas plus de valeur que celle d'un parfait inconnu.

Les gourous et charlatans de tous acabits utilisent également ce stratagème en tapissant de « Certificats d'Excellence de l'École du Haut Savoir » les murs de leur cabinet. Les diplômes que décernent ces écoles ne sont souvent régis par aucun cadre législatif ni scientifique. Ils donnent seulement au charlatan la crédibilité nécessaire pour arnaquer plus facilement les gens qui basent leur confiance sur ce genre d'autorité.

Finalement, on recourt à cet appui fallacieux sur l'autorité chaque fois que l'on dit : « J'ai étudié là-dedans », « Je connais ça depuis longtemps » ou « Je travaille dans le milieu depuis vingt ans » pour soutenir nos arguments. Même si nous sommes compétents dans plusieurs domaines, cet argument ne sert qu'à « prouver » notre supériorité face à notre interlocuteur et non à établir la véracité de notre propos.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio Ressources Formation-thérapie

L’agression

La violence est la force des faibles.
Isaac Asimov

Pour arriver à ses fins, l’être humain a toujours mis à contribution les nombreux moyens dont il disposait. Un de ces moyens, hélas trop populaire, est l’agression sous toutes ses formes, et plus particulièrement celle qui passe par les mots. Les attaques verbales visent toujours à avantager celui ou celle qui y recourt. Dès que nos émotions sont en cause, nous risquons fort d’utiliser l’agression malgré nous. Lorsque la poussière retombe après un conflit, nous nous surprenons souvent d’être allés si loin.

Un type d’agression passe par la caricature de la personne avec qui l’on parle. Elle consiste à modifier certains traits personnels de l’interlocuteur pour mieux l’attaquer dans son intégralité. Par exemple : Les gens qui utilisent comme vous de tels arguments (trait personnel) sont habituellement des simples d’esprit (attaque généralisée à toute la personne). » Pourtant, il n’est aucunement question du sujet du débat !

Il est également possible de rejeter l’opinion de notre interlocuteur en soulignant qu'il est mal placé pour la soutenir, par exemple. Même s'il fume comme vous, un fumeur qui vous conseille de quitter cette habitude aura néanmoins raison ! L'erreur consisterait à dire que ce conseil ne vaut rien parce que la personne qui l'affirme ne le suit pas elle-même.

Les enfants procèdent de la même manière lorsqu'ils disent que c'est l'autre qui a commencé la dispute. Il faut néanmoins être deux pour se quereller… À l’échelle du comportement humain, les attaques personnelles sont nombreuses et variées. Malheureusement, nous ne les

remarquons pas toujours lorsque nous en sommes victimes et nous les faisons souvent subir aux autres sans nous en rendre compte.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Les réactions de contournement

À de trop nombreuses occasions, des événements désagréables nous marquent sans nous laisser la distance nécessaire pour les comprendre. Suite à ces événements, nous développons parfois des réactions de contournement. Ces manières de réagir s'installent progressivement en nous pour éviter que les événements traumatisants se reproduisent. Ces réactions sont souvent empreintes d'émotions vives et c'est la raison pour laquelle elles sont rarement conscientes.

Même si les réactions de contournement visent à nous protéger des situations désagréables, elles règlent rarement nos problèmes parce qu'elles ne nous permettent pas de comprendre leurs causes ni leurs conséquences. Ces réactions presque automatiques et souvent impulsives nous causent souvent de nouveaux problèmes.

Par exemple, Robert a subi des sévices corporels pendant son enfance et il a développé des réactions agressives dans le but de se protéger. Plus tard, alors qu'il n'a plus rien à craindre, il vit de nouveaux problèmes car il fait subir aux autres son agressivité. Pourtant, Robert ne sait probablement pas pourquoi il a pris l'habitude d'agir de la sorte. Avec le temps, sa réaction de contournement est devenue normale ! Il mesure ainsi très mal les conséquences que son agressivité a sur sa femme et ses enfants.

Un moyen de se libérer de ces réactions inappropriées consiste à reconnaître leur existence et surtout leurs conséquences néfastes. Nous devons d'abord tenter de les identifier lorsqu'elles se manifestent. Ensuite, nous pouvons utiliser la remise en question pour faire diminuer leur fréquence en apprenant à réagir de façon plus constructive.

Textes Soutien Tableaux Relatio
Ressources Formation-thérapie

Les conséquences des distorsions cognitives

De façon générale, les distorsions cognitives nous font manquer de réalisme dans la manière d'interpréter notre identité, le comportement des autres et les événements. Cette liste de leurs conséquences n'est pas exhaustive, car il existe autant de variations néfastes qu'il y a de réactions humaines malsaines et d'événements différents pour les susciter.

Voici les détails de quelques-unes d'entre elles, histoire de mesurer le triste rôle que les distorsions cognitives occupent peut-être dans votre vie.

L'autodénigrement

La culpabilité

La victimisation

La réactivité et la susceptibilité

Le manque de motivation

Le ressentiment et la rancune

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



L’autodénigrement

Les conclusions erronées issues de nos distorsions cognitives prennent souvent la forme de croyances, comme celle de ne pas posséder de valeur personnelle. À la longue, ce genre de jugement nous retire l’estime et la confiance en nous-mêmes ; il pervertit notre représentation de soi – notre identité – et nous porte à faire des évaluations sévères et inflexibles à notre égard, ce qui engendre autant la culpabilité que les pensées automatiques négatives.

À cette insécurité s'ajoute la peur de l’échec et du rejet de la part des autres. Et si nous entretenons facilement ces convictions négatives à notre sujet, il est tout aussi facile de les diriger contre les personnes qui nous entourent. Cela occasionne des conflits, de la compétition, un manque de respect et de confiance. Les parents qui nuisent à l'estime de leurs enfants en les dépréciant fréquemment en sont un bon exemple.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Ressources Tableaux Formation-thérapie Relatio

La culpabilité

La culpabilité est une autre conséquence des jugements aussi erronés qu'impitoyables à notre égard. Elle consiste à nous attribuer à tort la responsabilité d'événements négatifs, que nous y soyons liés ou non. Ces conclusions, qui impliquent la généralisation, ne reposent pas sur une grande validité. Nous pouvons éliminer ces fausses contraintes en portant attention à la valeur de leur contenu.

Par exemple, Édouard se sent profondément coupable quand il croit ne pas avoir «suffisamment» travaillé. Cependant sa conviction d'être paresseux est la conséquence probable d'une évaluation défectueuse. Au lieu de voir ses activités comme des devoirs obligatoires auxquels il a surtout envie de se soustraire, il pourrait se demander si ces activités sont véritablement indispensables. La plupart du temps, il constatera qu'elles découlent plutôt d'une décision de sa part, d'une intention personnelle de les accomplir. Aucune force universelle ne l'oblige à les réaliser. Peu importe l'importance ou la nature de ces activités, s'il se laisse envahir par la culpabilité, il ne récoltera que des désavantages : déception, tristesse, colère contre lui-même, etc. En ce sens, on peut dire que son comportement est inadapté.

Bien sûr, nous devons aussi effectuer des tâches obligatoires. Pourtant, à part celles qui sont liées à la survie, comme s'occuper d'un bébé naissant, si nous ne pouvons supprimer la nécessité de gagner l'argent nécessaire pour vivre, l'emploi qui nous fournit cette rémunération, lui, peut être changé. Nous oublions trop facilement que ce qui nous paraît être une obligation provient en fait de choix personnels. Notre sentiment d'obligation, pour sa part, résulte de la rigidité de notre pensée. Nous devons modifier notre façon de voir la vie si notre but est d'être heureux.



La victimisation

Cette conséquence funeste des distorsions cognitives consiste à prendre l'habitude de nous plaindre, de croire que le monde entier tourne pour nous perdre. Nous ressemblons ainsi aux spectateurs innocents et impuissants de ce désastre. Croire que nous ne pouvons rien faire, que nous n'avons aucune emprise sur notre vie est une représentation fausse probablement aussi néfaste que la culpabilité que nous en retirons.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



La réactivité et la susceptibilité

Liée au sentiment de ne posséder aucune valeur, la susceptibilité se manifeste lorsque nous doutons de nous-mêmes. Elle entrave notre tolérance et nuit entrave notre capacité de réfléchir à notre comportement et d’accepter de se tromper. En effet, la moindre critique, même à la blague, nous rend agressifs et risque d'ébranler notre édifice identitaire instable. Notons que, couplée à la réactivité, la susceptibilité est particulièrement propice aux conflits interpersonnels. Or, y a-t-il meilleur moyen d’être malheureux que de multiplier les situations de crise avec les autres ? Dans cette optique, rappelez-vous aussi les exemples de distorsion cognitive utilisée pour légitimer des comportements négatifs.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Le manque de motivation

Si nous sommes convaincus de notre incapacité à accomplir quoi que ce soit d'intéressant, il y a de fortes chances que l'accablement s'empare de nous. Cet état nous fait procrastiner. Nous remettons tout au lendemain, nous ne mobilisons plus l'énergie ni la détermination nécessaires pour accomplir nos objectifs. Éliminer nos fausses croyances nous aidera à sortir de ce marasme qui nous conduit parfois jusqu'au désespoir.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Le ressentiment et la rancune

Cette conséquence consiste à continuellement ressasser les événements éprouvants du passé de manière à les revivre, suscitant un flot d'émotions intenses comme la tristesse et la révolte. Cette attitude absolument inutile nous empêche d'accepter ce que nous ne pouvons changer. Nous gagnerions plutôt à nous concentrer sur ce que nous pouvons encore accomplir. Le présent et l'avenir sont les seuls lieux où nous pouvons réellement nous épanouir, quels que soient les plaies et les événements passés, maintenant révolus.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio
Ressources Formation-thérapie

L'acceptation

Nous nous révoltons contre ce qui nous déplaît, contre ce qui nous porte préjudice. Cette réaction est saine dans la mesure où elle nous aide à corriger la situation. Mais que se passe-t-il lorsque nous ne pouvons rien changer ? Nous adoptons un comportement combatif, exigeant sur plan émotionnel, et ce, sans obtenir de résultat valable.

Au contraire, à partir du moment où nous acceptons les événements, nous cessons de nous battre, ce qui nous aide à les comprendre et à les apprivoiser. Les conséquences positives sont innombrables. L’acceptation fait diminuer l’anxiété, l’aigreur et la culpabilité ; elle permet de mieux nous connaître, d’arrêter de nous juger trop sévèrement et de nous heurter continuellement à des situations que nous ne pouvons changer.

Accepter, c’est être capable de traverser des événements pénibles sans nous y opposer constamment. C’est aussi pouvoir se dire, par exemple, « J’accepte qu’une personne ait une opinion peu favorable de moi» ; « Je constate que je ne peux pas changer le passé : il est donc plus utile d’arrêter de me battre » ; « J’essaie de voir les choses d’une manière plus positive » ; « Je peux trouver des aspects positifs à travers mes désagréments ».

L’acceptation consiste aussi à reconnaître l’existence d’un événement difficile, d’une émotion comme la colère, etc., et à être capable de ne pas les juger continuellement. En effet, la révolte apparaît lorsque nous décrétons qu’une situation est incorrecte. C’est essentiellement le jugement négatif que nous portons sur les événements qui suscite notre colère avec autant d’intensité.

L’acceptation équivaut nous aide à nous adapter aux divers changements de la vie en modifiant notre manière de les percevoir pour y faire face plus efficacement. Mais cette

attitude nécessite la capacité de nous convaincre des avantages que nous retirons à éliminer la révolte lorsqu'elle ne sert à rien.

La difficulté à accepter une situation dépend du sens que nous lui accordons. Tant que nous refusons notre incapacité à changer un événement passé, nous continuons à le considérer comme un problème à résoudre. Les états pénibles qui s'ensuivent – colère ou déprime, par exemple – proviennent directement de la manière dont nous interprétons nos souvenirs. Rappelez-vous que votre interprétation conditionne la majorité de vos états…

Consultez aussi L'acceptation contre l'idéalisation et l'insatisfaction

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



L’acceptation contre l’idéalisation et l’insatisfaction

L’acceptation concerne également les représentations idéalisées, qui sont souvent sources d’insatisfaction. Ces représentations portent notamment sur des buts – évaluer la durée d’une activité, par exemple – ou sur des états – le bonheur avec l’âme sœur. Ainsi, on éprouve de l’insatisfaction si l’on n’arrive pas à terminer une tâche au moment prévu. Mais était-on vraiment en mesure d’évaluer le temps nécessaire pour atteindre notre but ?

De la même manière, en imaginant tout ce que nous aimerions obtenir, nous confondons le besoin avec le désir. Ce n’est pas parce que nous ne possédons pas la voiture de l’année que celle-ci nous serait véritablement utile, qu’elle changerait favorablement notre existence. C’est d’ailleurs pourquoi des personnes très pauvres peuvent être parfaitement heureuses. Ce qui fait plaisir peut être d’un autre ordre que matériel… À partir du moment où nous acceptons nos limites et cessons de nous juger, nous mettons en place un contexte exempt d’insatisfactions. Nous nous sentons beaucoup mieux et devenons même plus productifs, plus aptes à réaliser nos rêves !

Par exemple, nous ressentons souvent de la frustration lorsqu’un événement ne se déroule pas de la façon dont nous croyons qu’il doit se dérouler et nous éprouvons souvent un sentiment d’injustice lorsque les autres ne se comportent pas de la manière dont nous croyons qu’ils doivent se comporter.

Nous pouvons aussi nous perdre à travers la construction magnifiée de nos rêves. L’idéal du bonheur est absolument légitime, mais il ne doit jamais s’édifier au revers d'une vie adoptant les teintes douloureuses de l’insatisfaction, de la peine ou de la culpabilité.

Textes Soutien Tableaux Relatio
Ressources Formation-thérapie

La remise en question

La remise en question consiste à utiliser nos capacités conscientes pour nous distancier de nos pensées négatives et des événements afin de conclure d'une manière plus réaliste et plus constructive. La remise en question nous aide à débusquer nos distorsions cognitives pour éviter de subir leurs conséquences désastreuses.

Cette page vise à vous faire connaître les ressources que procure la remise en question, pour vous aider à l'utiliser à tous les jours et faire croître votre degré de bien-être.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Les fondements de la remise en question

Toutes nos réactions découlent d'abord de nous-mêmes, de notre interprétation des informations relatives à chaque situation. Ce ne sont pas les événements extérieurs qui causent notre malheur mais le sens que nous leur donnons. Ainsi, avant de réagir, avant de ressentir quelque émotion que ce soit, nous interprétons toujours la situation. Cette capacité à donner du sens aux moindres détails influence beaucoup notre quotidien. Mais, contrairement à ce que nous pensons, nos conclusions ne correspondent pas toujours à la réalité.

La remise en question s'inspire directement de la recherche contemporaine en psychologie cognitive. Elle se rapporte également à la thérapie cognitive du docteur Aaron Beck et à d'autres approches psychothérapeutiques, comme la thérapie rationnelle-émotive d'Albert Ellis. Depuis les années soixante, de nombreux autres praticiens ont utilisé cette perspective avec succès et ont contribué à la faire connaître.

Tout entière, la remise en question encourage la compréhension de nos attitudes pour les changer selon l'évaluation de leurs conséquences, pour harmoniser le cours de notre existence. C'est ce qui est garant de notre bien-être. La remise en question vise à corriger les distorsions cognitives qui découlent d'une quantité insuffisante d'informations ou d'un traitement des informations inapproprié. Elle nous fait réviser nos conclusions jusqu'à ce que ces distorsions cessent de nous tourmenter.

Pour y arriver, d'une part, elle nous aide à ne pas conclure lorsque nous ne disposons pas d'informations suffisantes pour le faire. D'autre part, elle réfute nos fausses croyances en identifiant les distorsions cognitives et en corrigeant nos conclusions erronées, ce qui endigue les

émotions pénibles qui nous submergent.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



La métacognition : l’art de corriger nos interprétations tordues

Lorsque, dans une réception, vous évitez de justesse la catastrophe en retenant un commentaire qui allait faire verdir d’embarras votre interlocuteur, vous utilisez la métacognition. La métacognition correspond à l’activité de remise en question que vous apprendrez à utiliser contre vos distorsions cognitives. Elle désigne l’attention que nous dirigeons sur nos propres pensées pour les contrôler.

Composée du préfixe méta qui signifie « au-dessus », la métacognition nous permet de modifier nos propres pensées en les comprenant et en les évaluant. Plus précisément, la métacognition – qui constitue essentiellement une activité de contrôle – est la pensée qui se prend elle-même comme sujet de pensée. La remise en question consiste justement à concentrer notre attention sur ce qui se passe en nous.

Le contrôle métacognitif deviendra en quelque sorte le « but » que vous donnerez à votre propre pensée. Grâce à ce procédé, les retours sur vos expériences seront nombreux et bénéfiques. Les résultats positifs que vous obtiendrez enrichiront votre estime de soi. Et vous utiliserez davantage ces connaissances pour comprendre vos futures réactions.

Pour corriger efficacement nos distorsions cognitives, nous devons d’abord être convaincus qu’il s’agit d’erreurs dont les conséquences sont néfastes. De plus, pour contrôler ces pensées destructrices, nous devons savoir les identifier. Ces informations, que j’ai présentées dans la section « distorsions cognitives » du site, constituent les références grâce auxquelles vous exercerez votre régulation consciente. En effet, comment pourrais-je m’abstenir de généraliser une pensée contre moi-même si j’ignore que la généralisation existe et qu’elle est même

fréquente ? Pourquoi ferais-je l'effort de la corriger si je ne sais pas qu'elle mène à des conséquences aussi inutiles que fâcheuses ? Je continuerai plutôt à croire en la justesse de mes conclusions et à m'acharner contre moi-même…

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio Ressources Formation-thérapie

Les caractéristiques de la remise en question

1. Prendre une distance objective face aux événements. La remise en question accroît notre autonomie de manière que nous ne soyons pas réduits à subir les événements et que nous puissions prendre une part active dans notre bien-être. La première caractéristiques réside donc en cette distanciation : c'est le moment où nous portons attention à nos propres comportements et à leurs conséquences.

2. Identifier les distorsions cognitives. La distanciation nous conduit à la seconde caractéristique, celle de l'identification. En utilisant les informations fournies dans ce site, vous pouvez identifier la cause de nombreux problèmes.

3. Désamorcer les problèmes. La caractéristique ultime est celle de la déconstruction des conclusions erronées. Cette étape, qui achève de désamorcer les problèmes, est aussi celle qui donne son nom à la remise en question. Sans elle, aucun résultat ne serait possible.

En adoptant la remise en question, vous développez votre capacité à « ressortir » des événements pour les analyser, à recueillir de nouvelles informations et à assurer la validité de vos conclusions.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio Ressources Formation-thérapie

Les trois étapes de la remise en question

Voici les trois étapes qui vous permettent d'appliquer concrètement la remise en question à votre vie quotidienne. N'hésitez pas à vous y référer souvent pour développer cette salutaire habitude.

1. L'identification

2. La correction des distorsions cognitives et la recherche de nouvelles possibilités d'explication

3. Les nouvelles conclusions: le redressement de nos fausses conclusions

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio
Ressources Formation-thérapie

Première étape: L'identification

1. Les indices qui marquent la présence de problèmes

• Nous sommes submergés d'émotions intenses et négatives;
• Nous croyons que nous sommes inférieurs ou supérieurs aux autres;
• Nous réagissons fortement aux moindres situations et nous nous sentons facilement coupables;
• Le contenu de nos pensées est négatif et verse souvent dans l'excès;
• Nous croyons être victimes de chaque situation et avons l'impression de ne rien pouvoir faire;
• Nous nous sentons abattus, manquons de motivation et avons tendance à nous déprécier;
• Nous entretenons un ressentiment constant envers les autres, la vie, le passé, etc.

2. La nature et les causes de nos problèmes

• Les distorsions cognitives et des réactions de contournement;
• Des événements difficiles qui surviennent (au présent);
• Des tendances pessimistes, dépressives, etc. (mauvaises habitudes prises depuis longtemps);
• Des traumatismes liés à des expériences antérieures éprouvantes et une mauvaise gestion des émotions;
• Des difficultés dans les relations humaines et la communication;
• Le manque de confiance et d'estime de soi.

3. Le contexte

Pour identifier les distorsions cognitives liées à la façon de se percevoir (identité):
• Est-ce que mes malaises suivent des pensées particulières ? Lesquelles ?

• Mes réactions sont-elles empreintes d'émotions vives et néfastes ?

Pour identifier les procédures de contournement et les distorsions cognitives:
• Des pensées négatives surgissent-elles à tout moment ? Des souvenirs me hantent-ils ?
• Est-ce que des circonstances désagréables répétées auraient pu me faire adopter des réactions de défense ?

Pour identifier les conflits avec les autres, les problèmes de communication:
• Les désagréments se produisent-ils pendant ou après que j'ai fréquenté des gens?

La fréquence

• Le malaise est-il constant ou surgit-il pendant de brèves périodes ?
• Est-ce que je me sens mal depuis longtemps ou depuis peu de temps (quelques jours à quelques semaines) ?

L'intensité

Faible, moyenne ou forte.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio
Ressources Formation-thérapie

Deuxième étape: La correction des distorsions cognitives et la recherche de nouvelles possibilités d'explication

Déconstruire le contenu négatif des éléments que nous avons identifiés

• Récupérer les éléments identifiés à l'étape précédente;
• Trouver de quelles distorsions cognitives il s'agit.

Trouver des informations alternatives pour enrichir et corriger nos représentations

Objectif: Vise à nous permettre de trouver des éléments alternatifs d'explication, pour constater à quel point nous n'avons pas à croire vrais les résultats de nos distorsions cognitives.

Pour remettre en question les informations à la source de nos raisonnements:

• Les informations dont je dispose sont-elles en quantité suffisante pour me permettre de conclure ?
• Les informations dont je dispose sont-elles véritablement pertinentes (concernent-elles le sujet dont il est question) ?

Pour remettre en question le traitement des informations elles-mêmes:

• Mes conclusions sont-elles valides (me fournissent-elles plus d'avantages que d'inconvénients) ?
• Mes conclusions sont-elles réalistes (décrivent-elles ce qui se passe vraiment ou sont-elles plutôt peu plausibles) ?

Pour remettre en question l'ensemble d'un raisonnement:

• Les informations dont je dispose me permettent-elles d'aboutir à ma (seule) conclusion ? Y a-t-il d'autres possibilités ?

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Troisième étape : le redressement de nos fausses conclusions

Objectif: Faire un retour sur l'activité de remise en question afin de nous rappeler la manière dont nous l'avons utilisée.

• Permet d'utiliser ultérieurement les nouvelles informations que nous avons trouvées;

• Facilite l'utilisation ultérieure de la remise en question et permet de mieux se connaître;

• Aide à identifier un certain modèle dans nos réactions, nos pensées et nos problèmes;

• Aide à mieux en développer et en maîtriser l'utilisation (pour devenir experts de la remise en question).

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.

Textes Soutien Tableaux Relatio Ressources Formation-thérapie

Quelques avantages de la remise en question

La remise en question favorise l'apprentissage

Il serait bien difficile d'identifier les distorsions cognitives et de les maîtriser sans même savoir qu'elles existent ! Pour évaluer leurs conséquences nuisibles, il faut en apprendre un peu à leur sujet. À mesure que nous utilisons la remise en question, nous apprenons beaucoup sur nous-mêmes et sur nos erreurs puisque nous nous y attardons. De cette manière, nous analysons mieux notre humeur, nos pensées, nos raisonnements et nos émotions pour les comprendre et savoir comment les améliorer.

La remise en question favorise la connaissance de soi et préserve notre identité

Contrairement à une simple réaction de contournement, la remise en question est une démarche consciente et dynamique qui met l'accent sur les processus qui causent nos problèmes. Une conscience accrue de nous-mêmes améliore significativement le contrôle. Elle réorganise notre interprétation des événements pour que cette dernière n'altère pas inutilement le contenu de nos représentations fondamentales, comme ce que nous pensons de nous-mêmes, notre identité.

Cette distance nous protège des attaques personnelles que nous pourrions subir et nourrit la confiance. Par exemple, si une personne excédée perd patience et nous insulte gratuitement, au lieu de douter de notre valeur, la remise en question nous fera considérer d'autres possibilités d'explication en soulignant que notre qualité personnelle n'a aucun rapport avec la situation.

La remise en question augmente notre capacité à prévoir les événements

Plus nous accumulons d'informations sur la vie et les réactions humaines, mieux nous connaissons les causes des événements et leurs solutions particulières. C'est aussi en cela que réside une plus grande adaptabilité. Notre système nerveux central s'est développé de manière à comprendre l'environnement, à le « prévoir ». La remise en question encourage cette disposition naturelle en mettant l'accent sur des informations pertinentes qui enrichissent l'ensemble de nos connaissances.

Au lieu de nous contenter de réagir à ce qui se passe, nous devenons de plus en plus posés, conscients des répercussions de nos réactions. Nous nous représentons les conséquences de nos actions, nous guidons mieux nos futures interprétations et raffinons notre attitude tout en cessant de répéter les mêmes erreurs. N'est-ce pas là une définition de la sagesse qui englobe toutes les autres ?

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Les notes pour soutenir la remise en question

Il est très utile de recourir à la prise de notes comme support à la remise en question. Il s'agit de consigner par écrit l'analyse de nos pensées pendant la remise en question, en identifiant nos distorsions cognitives et nos émotions négatives, et d'inscrire ensuite de quelle façon nous les avons remplacées et par quoi. Grâce à cette pratique, non seulement vous aurez sous la main des exemples de « marche à suivre » qui ont fonctionné, mais vous vous rappellerez également vos représentations « révisées », plus valides et plus réalistes. Ces notes vous remémoreront la manière dont vos faux raisonnements se manifestent et comment vous avez fait pour les éliminer. Les notes forment, en quelque sorte, le support matériel du travail de remise en question.

Je vous ai fourni un **tableau** pour vous aider à raffiner votre stratégie en matière de prise de notes. Il s'inspire du *Rapport quotidien des pensées dysfonctionnelles* de Beck et ses collègues ainsi que du formulaire d'aide personnelle de l'Institut pour la thérapie rationnelle-émotive. Au moment où vous passerez une situation au crible de la remise en question, vous remplirez rapidement les cases en indiquant les informations selon les circonstances et les objectifs que vous désirez atteindre.

S'il n'y a pas de preuves réelles en faveur d'une croyance, vous vous en apercevrez plus facilement et saurez surtout pourquoi cette croyance n'est pas valide. En notant les informations nouvelles, vous profiterez d'un accès rapide aux arguments capables de réfuter vos fausses conclusions avant qu'elles ne causent trop de dégâts. À mesure que vous pratiquerez la remise en question à l'aide de ces notes, vous deviendrez plus compétents et vous maîtriserez plus facilement vos réactions. En fait, je vous conseille d'utiliser le support écrit jusqu'à ce que vous ayez atteint un niveau d'efficacité suffisant pour vous en passer.

Textes Soutien Tableaux Relation
Ressources Formation-thérapie

Date:	Heure:

1. Les informations de base

La situation (le contexte)

Exemple: Lors d’une soirée, des amis se sont mis à me dire pourquoi ils me trouvaient parfois déplaisant.

L’état (la nature et l’intensité des émotions éprouvées: le malaise peut être noté sur une échelle de 1, très heureux, à 10, absolument malheureux)

Exemple: Je me sens confus, triste et profondément irrité de leur attitude à mon égard. Mon malaise se situe à 8.

2. Le contenu de nos pensées

Exemples:

- Ces personnes ne doivent pas me traiter de la sorte !
- Je dois toujours être apprécié des autres !
- Il est absolument terrible d’être rejeté !
- Les gens me rejetteront à l’avenir !

3. La remise en question de nos conclusions

La validité:

- Les informations sont-elles suffisantes ?
- Les informations sont-elles pertinentes ?

Exemple: Il est vrai que cela n’est pas arrivé très souvent: les informations ne sont donc peut-être pas suffisantes…

L'identification des distorsions cognitives: • Suis-je en train de commettre une généralisation, un mauvais rapport de cause à effet, une sélection d'informations, etc. ? • Existe-t-il d'autres possibilités pour comprendre la situation ?
Exemple: Le contenu de mes pensées semble tendre à la généralisation. Comment puis-je affirmer que cette situation est insupportable ou aussi terrible ? Pour quelles raisons devrais-je être constamment apprécié de tous ? Les autres ne peuvent pas toujours être d'accords avec moi ! Il se peut que mon identité soit blessée et que les émotions m'empêchent de réfléchir convenablement. Mes amis m'apprécient probablement beaucoup malgré leurs commentaires à mon égard. En fait, leur critique constructive pourrait même contribuer à enrichir ma vie.
4. La correction de nos représentations
Les conséquences possibles des distorsions cognitives
Exemple: Mes généralisations m'ont fait aboutir à des conclusions extrêmement négatives qui ont directement suscité des émotions encore plus déplaisantes.
La réorganisation des informations: corriger les distorsions cognitives, modifier le contenu des pensées, etc.
Exemple: Je constate maintenant que je peux ne m'en tenir qu'aux faits, c'est à dire que je peux corriger quelques petits défauts personnels que mes amis ont bien fait de souligner.
5. Retour sur la remise en question
Noter les résultats obtenus:
Par rapport aux pensées: **Exemple**: Il n'est pas si terrible d'être critiqué: cela ne fait pas de moi une mauvaise personne pour autant. Il n'existe aucune raison pour laquelle je devrais (et pourrais) être parfait !
Par rapport aux émotions: **Exemple**: J'ai constaté que des émotions étaient irrémédiablement produites à la suite de mes pensées. Changer le contenu de ces dernières a fait diminuer l'intensité des émotions.
Par rapport aux comportements: **Exemple**: Je n'essaierai pas d'éviter les prochaines occasions de voir mes amis et je ne leur tiendrai pas rigueur de cet événement.
Noter le degré de bien-être par rapport au début: Amélioration ou régression ? (Cela peut être noté sur une échelle de 1, très heureux, à 10, absolument malheureux.)

Exemple: Je ressens présentement une nette amélioration de mon état. Je suis tranquille et surtout content d'avoir réussi à contrôler ma réaction. Je considère que mon malaise s'est résorbé. L'échelle de mon malaise ne se situe plus qu'à 3.

www.nicolassarrasin.com

Nicolas Sarrasin, *Petit traité antidéprime: Quatre saisons dans le bonheur*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2005, 368 p.



Table des matières